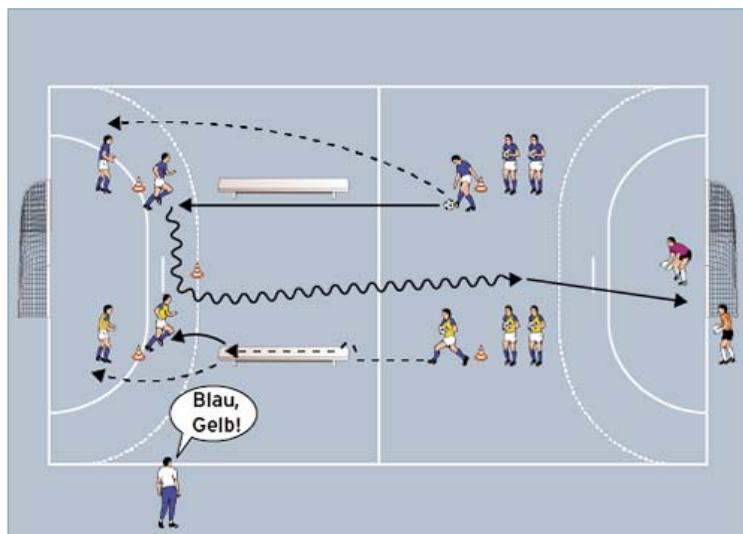


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 2:

Langbank-Torschuss II

von Klaus Pabst (11.02.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen von zuvor weiter verwenden
- Zusätzlich 2 Hütchen gegenüber von der Langbank aufbauen
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Die Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer ruft beide Gruppen nacheinander auf.
- Der erstgenannte Spieler passt zum gegenüberstehenden Spieler, der um das Wendehütchen herum zum Torschuss an- und mitnimmt.
- Der weitgenannte Spieler überläuft die Langbank mit dem Ball in der Hand und passt zum Mitspieler am gegenüberliegendem Hütchen.
- Dieser dribbelt um das Wendehütchen und schließt anschließend zeitverzögert auf das Tor ab.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?
- Die Spieler rollen/prellen über die Langbank.
- Rück-/seitwärts über die Langbank laufen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler regelmäßig die Aufgaben wechseln.
- Verlässt der Spieler oder der Ball die Langbank, muss jeweils von vorne gestartet werden.

Die Rückrundenvorbereitung steht im Februar im Mittelpunkt von Training & Wissen online! In unserem Themen schwerpunkt finden Sie aktuelle Trainingspläne für A-/B-Junioren sowie Aktive, zahlreiche Informationen zu verschiedenen alternativen Sportarten, ein Interview zum Thema und vieles mehr. Wie immer können Sie uns auch Fragen, Tipps und Vorschläge schicken. Wie sieht Ihre Rückrundenvorbereitung aus? Schreiben Sie an training-wissen@dfb.de.